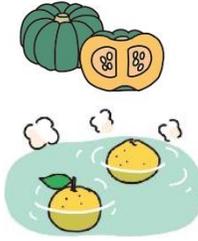


保健通信

2024.12.19
水戸農業高等学校 保健室
第4号

キーワードは「ん」 食べて健康と運気をUP!

12月21日は「冬至」。1年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至を境に日が延びることから、運気が上昇すると言われています。日本ではかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりしますね。「冬の七種」と言って、ニンジン、レンコン…など名前に「ん（運）」がつく食べ物を食べるといいそうです。風邪予防に効果のある栄養素が含まれていますので、ぜひ食事に取り入れてみましょう!



感染症流行中…基本的な対策は引き続きしっかりと!

寒くなって空気が乾燥してくると、ウイルスが活発になります。12月に入り、風邪症状での来室者が増え、感染症による学級閉鎖をしたクラスもありました。茨城県の感染症流行情報によると、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎などいずれも増加傾向で、今後の拡大の可能性に十分な注意が必要とされています。

年末年始にかけ、人が多く集まる機会が増えます。感染症対策をしっかり行い、良い年を迎えてください。



人が大勢いる場所でのマスク着用

丁寧な手洗い、手指消毒

栄養をとる、睡眠時間を確保する

感染症にかかったら…

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



寒い冬でも換気の徹底を! 換気しないとどうなる?

ウイルスに感染しやすくなる…

会話や咳、くしゃみなどするときに、マスクをしない状態では、口から様々な大きさの飛沫が飛びます。

大きな飛沫（0.005mm以上）は、水分の重みで1～2m以内ですぐに落下します。しかし、小さな飛沫の粒子（0.005mm未満、マイクロ飛沫と言います）は、換気が悪い密閉空間において、数分～数十分も空气中を漂い、また遠くまで浮遊します。それを吸い込むことで、感染してしまうのです。



二酸化炭素濃度が高まり、体調不良の原因に

人は一日に480ℓもの二酸化炭素（以下、CO2）を吐きます。密閉空間でCO2濃度が高まると、様々な身体の不調をきたします。

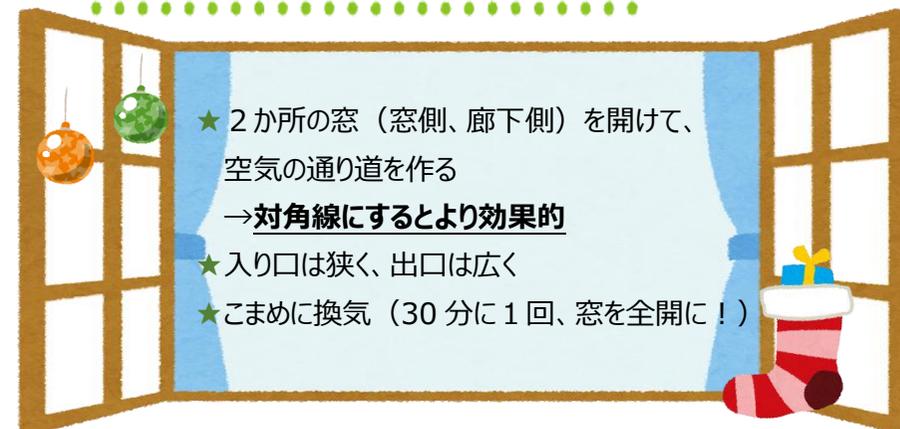


学校環境衛生では教室内のCO2濃度は1,500ppm以下が基準です。では、みなさんの教室はどうでしょう?

9月にいくつかの教室で環境検査を実施したところ、基準値を少しオーバーしていましたので、意識して換気するようにしてください。

環境検査の様子		
	窓の開閉状況	測定結果
A 教室	全閉	2,000ppm
B 教室	全閉	1,800ppm

効果的な換気のポイントを紹介!



- ★ 2か所の窓（窓側、廊下側）を開けて、空気の通り道を作る
→対角線にするとより効果的
- ★ 入り口は狭く、出口は広く
- ★ こまめに換気（30分に1回、窓を全開に!）

